

Psicologia Positiva e Felicidade

(Presencial, Online ou Híbrido)

Introdução à Psicologia Positiva, focada no desenvolvimento de forças pessoais e na construção de uma vida mais feliz e significativa.

OBJETIVOS

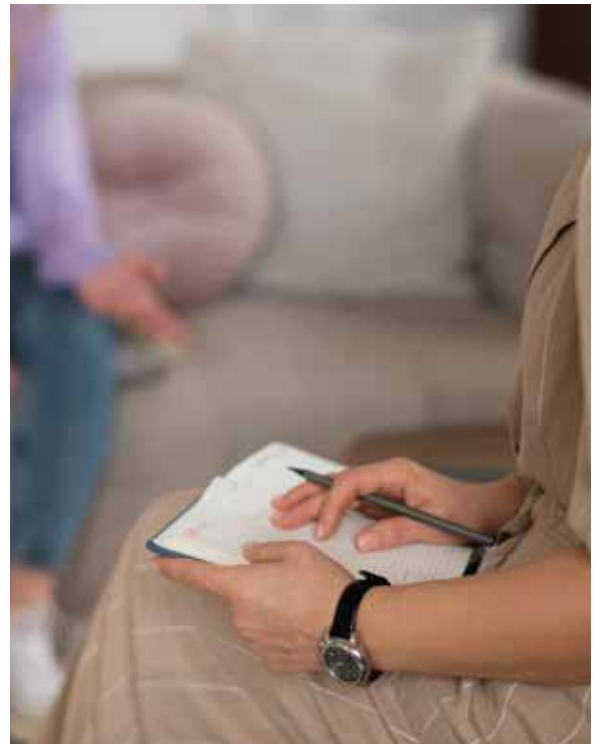
- Aumentar os níveis de bem-estar e satisfação
- Desenvolver otimismo realista
- Identificar e usar as forças pessoais
- Cultivar emoções positivas
- Melhorar a resiliência emocional

Público-Alvo

- Profissionais, equipas e pessoas em fase de desenvolvimento pessoal.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Bases da Psicologia Positiva
- Forças de carácter e virtudes
- Gratidão, otimismo e flow
- Relacionamentos positivos
- Propósito e significado de vida



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa.